



夏場の暑さ対策について

● 熱中症予防にはまず水分補給を

本格的に暑さがきびしくなるこの時期、熱中症を起こさないよう水分補給が重要です。熱中症は大量の汗をかき体内の水分と塩分などの電解質が失われることによって起こります。塩分が減って筋肉の突っ張り、痛みがでるのが「熱けいれん」、水分も不足して脱水症状となるのが「熱疲労」、さらに進むと体温調節機能がはたらかなくなり意識がなくなる「熱射病」と危険な状態になります。水分補給は、朝目が覚めたらコップ1～2杯の水を、寝ている間にも汗で大量に水分が失われますので、就寝前にもコップ1杯の水を摂りましょう。外出時やスポーツ時にはできるだけこまめにスポーツドリンクで水分を補うのがコツです。特に水分不足となりがちな高齢者と子どもの水分補給には注意しましょう。

● 食中毒にご注意!!

これから夏にかけて食中毒の起きやすい季節がやってきます。食中毒は飲食店に次いで家庭での発生が2番目に多いのです。わが家に限って大丈夫というほんの少しの油断が食中毒に結びつくだけに注意が必要です。

まずは、1. 食品の購入（新鮮な食品、消費期限を確認する）、2. 家庭での保存（持ち帰ったらすぐに冷蔵庫や冷凍庫に保存する等）、3. 下準備（手を洗う、清潔な調理器具を使う）、4. 調理（手を洗い、十分に加熱する）、5. 食事（手を洗う）、6. 残った食品（室温に長く放置しない、清潔な器具容器で保存、再加熱する）の6つのポイントで予防することです。

正しい予防法を実践し、食中毒にかからないようにしましょう。

● 夏も手洗いうがいを

風邪は様々なウイルスによる呼吸器などの病気の総称です。冬のインフルエンザのように乾燥と寒さを好むウイルスがいるのに対し、夏には温度と湿度を好む風邪のウイルスが存在します。咽頭結膜熱（プール熱）をおこすアデノウイルスがその一つです。夏も手洗いうがいを心がけ、ウイルスに感染しないように気をつけましょう。

